



.....

## Prévenir les infections d'origine alimentaire





## Table des matières

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ? .....	3
Quels sont les signes d'une intoxication alimentaire? .....	3
Pourquoi suis-je plus à risque? .....	4
Qui doit suivre cette alimentation et pour combien de temps? .....	5
Quels aliments choisir pour réduire les risques? .....	6
Viandes et aliments protéinés .....	6
Produits laitiers et produits végétaux comparables .....	7
Fruits et légumes .....	8
Autres aliments à risque et à éviter .....	9
Eau .....	9
Quelles précautions prendre pour l'achat des aliments? .....	10
Comment ranger mes aliments périssables? .....	10
Quelles précautions prendre lors de la préparation des aliments? .....	12
Comment décongeler des aliments? .....	13
Comment cuire mes aliments? .....	14
Restaurants .....	15
Produits de santé naturels .....	16
Suppléments nutritifs .....	17
Vous avez des questions supplémentaires? .....	17



**Ce guide vous donne des conseils pour prévenir  
une intoxication alimentaire.**

.....

## **Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ?**

Une intoxication alimentaire peut survenir lorsque vous mangez des aliments infectés par des microbes comme des bactéries, des virus ou des parasites.

.....

## **Quels sont les signes d'une intoxication alimentaire ?**

La plupart des intoxications alimentaires peuvent causer :

- mal au cœur, nausée ;
- vomissement ;
- douleurs et crampes au ventre ;
- plus d'une selle liquide par jour, diarrhée ;
- fièvre.

.....

## Pourquoi suis-je plus à risque ?

Votre protection naturelle contre les microbes s'appelle le système immunitaire. Les traitements pourraient affaiblir le vôtre. Dans ce cas, votre corps combat moins efficacement les microbes qui pourraient se trouver dans certains aliments que vous consommez.

Vous êtes plus à risque d'avoir les problèmes nommés plus haut et vous pourriez les ressentir plus fortement.

Donc, pour vous éviter une intoxication alimentaire qui pourrait être désagréable et dangereuse pour vous, nous vous proposons de suivre une alimentation spéciale.



## Qui doit suivre cette alimentation et pour combien de temps ?

Qui	Combien de temps
Les personnes qui reçoivent des traitements de chimiothérapie	Pendant toute la durée des traitements et un mois après la dernière chimiothérapie
Les personnes qui reçoivent une autogreffe de cellules souches	Trois mois suivant la date de la greffe
Les personnes qui prennent des médicaments qui affaiblissent leur système immunitaire, tels que Cyclosporine, Tacrolimus, Mycophénolate, Sirolimus  <b>Par exemple :</b> prise d'antirejet suite à la greffe avec donneur	Pendant toute la période où le médicament est pris
Les personnes qui reçoivent une chimiothérapie suivie de l'infusion de CAR-T	Pendant la chimiothérapie et un mois après l'infusion de CAR-T

**La période de respect de l'alimentation spéciale peut être ajustée par l'équipe de soins**



# Quels aliments choisir pour réduire les risques ?

## Viandes et aliments protéinés

Les viandes crues contiennent beaucoup de bactéries. Cuire suffisamment les viandes permet de les détruire.

Permis	À risque
Viandes et volailles bien cuites Poissons et fruits de mer bien cuits Légumineuses Tofu bien cuit Tofu pasteurisé (tofu dessert)	Viandes <b>crues</b> , par exemple : steak saignant, tartare Huîtres crues, sushis
Viandes et poissons fumés que vous faites bien cuire	Viandes et poisson fumés non cuits (saucisse hot-dog, saumon fumé)
Œufs : le blanc et le jaune doivent être bien cuits Œufs pasteurisés ou préparation qui en contiennent, par exemple : mayonnaise commerciale	Œufs crus ou pas assez cuits ou les préparations qui en contiennent, par exemple : lait de poule, mayonnaise maison, soufflés, meringue, mousse, pâte à biscuits crue, dessert contenant de la crème pâtissière...
Pâtés et terrines vendus en conserve	Pâtés et viandes à tartiner, par exemple : cretons, pâté de foie
Charcuteries chauffées jusqu'à ce que de la vapeur en sorte. Vous pouvez les chauffer au four, à la poêle ou à la vapeur	Viandes de charcuteries, par exemple : jambon froid, poitrine de dinde en tranche, salami, saucisson sec
<b>⚠ Consommez les charcuteries avec modération !</b>	

## Produits laitiers et produits végétaux comparables

Permis	À risque
Produits laitiers pasteurisés Boissons végétales	Lait cru et fromages au <b>lait cru, non pasteurisés</b>
Yogourts commerciaux sans probiotiques	Yogourts maison Yogourts et boissons avec probiotiques, par exemple : Danactive <sup>MD</sup> , Bio-K <sup>MD</sup>
Fromages faits de lait pasteurisé et emballés par la compagnie, par exemple : cheddar, gouda, suisse, mozzarella, cottage, ricotta, bocconcini, en grains Fromages fondus et à tartiner, par exemple : Philadelphia <sup>MD</sup> , Boursin <sup>MD</sup> , La Vache qui rit <sup>MD</sup> , Velveeta <sup>MD</sup> Fromage parmesan et romano	Fromages tranchés au comptoir en vrac Fromage au lait cru, non pasteurisé Tous les fromages bleus Tous les fromages à pâte molle et demi ferme, par exemple : camembert, brie, oka, havarti
Crème glacée et friandises glacées emballées par la compagnie	Crème glacée et yogourt glacé vendus dans les crèmeries, en vrac

## Fruits et légumes

Permis	À risque
Fruits et légumes frais et <b>lavés</b> (voir <b>lavage des fruits et légumes</b> )	Fruits et légumes <b>crus</b> non lavés, abîmés, trop mous ou moisis
Fruits et légumes en conserve et surgelés	Fruits et légumes coupés en magasin
Salades et épinards prélavés vendus en sac ou dans un contenant fermé (laver de nouveau avant consommation)	
Germinations, pousses et champignons <b>bien cuits</b>	Germinations, pousses et champignons <b>crus</b>
Jus de fruits pasteurisés ou faits maison depuis moins de 24 heures	Jus de fruits non pasteurisés

### Avant de manger ou de cuire des fruits et légumes frais

- Lavez-les en les frottant sous l'eau froide courante du robinet.
  - Évitez de faire tremper les fruits et légumes.
  - Vous n'avez pas besoin d'utiliser autre chose que de l'eau pour laver les fruits et légumes.
- Lavez tous les fruits et légumes, même ceux dont on ne mange pas la pelure (ex. : melon, banane, orange).
- Utilisez une brosse à légumes pour bien laver les fruits et légumes à surface ferme (melon, pomme de terre, carotte...).
- Pour la laitue et le chou : retirez et jetez les feuilles extérieures, puis lavez le reste sous l'eau froide pour déloger la saleté.

## Autres aliments à risque et à éviter

- ⊗ Tous les **produits fermentés crus**, par exemple : kéfir, kombucha, miso, tempeh.
- ⊗ Les **aliments vendus en vrac** qui ne nécessitent pas de cuisson, par exemple : noix, fruits séchés, pains non emballés.
- ⊗ Les aliments **prêts à manger préparés par les épiceries** qui ne nécessitent pas une cuisson supplémentaire.
  - Salade de riz, de pâtes, de pommes de terre, de choux...
  - Fruits et légumes coupés.

**Les produits prêts à manger scellés par les compagnies sont permis.**

## Eau

- L'eau du robinet, traitée par la municipalité, est permise.
- Si vous avez un puits artésien, une vérification microbiologique est nécessaire.
- Évitez l'eau en vrac comme les gros contenants à remplir en libre-service.
- Évitez de boire directement aux abreuvoirs. Par contre, vous pouvez remplir un contenant réutilisable dans un remplisseur de bouteilles.
- Faites l'entretien régulier des systèmes de purificateurs d'eau. Changez régulièrement les filtres à eau selon les recommandations du fabricant.
- En cas de doute sur la qualité de l'eau : faire bouillir à gros bouillon pendant au moins une minute avant de la consommer.

.....

## Quelles précautions prendre pour l'achat des aliments ?

- Vérifiez la date « meilleur avant » indiquée sur l'emballage des aliments.
- Séparez la viande, la volaille, les poissons et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie.
- Lavez souvent vos sacs d'épicerie réutilisables.
- N'achetez pas de fruits et légumes abîmés.
- N'achetez pas de conserves abîmées.

.....

## Comment ranger mes aliments périssables ?

**Les aliments périssables** sont tous ceux qui se conservent moins longtemps, comme les viandes, le lait, les fruits et les légumes, etc.

- Conservez les aliments périssables au réfrigérateur. **Les bactéries se développent rapidement à la température de la pièce.**

- Réfrigérez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus **tout de suite** après votre retour de l'épicerie.
  - Placez-les dans des contenants ou des sacs scellés sur la tablette du bas du réfrigérateur pour éviter que les jus crus contaminent les autres aliments.
- Les aliments périssables ne doivent pas être laissés sortis pendant plus de :
  - 1 heure pendant les activités estivales extérieures ;
  - 2 heures à la température de la pièce.
- Réfrigérez ou congelez le plus rapidement possible les restes de table après leur cuisson.
- Pour refroidir plus efficacement les restes de table, divisez-les en portions dans de petits plats, peu profonds.
- Référez-vous au **Guide de conservation des aliments périssables** qui se trouve à la fin de cette brochure. Il indique combien de temps les aliments peuvent demeurer au réfrigérateur et au congélateur.



### Combien de temps je peux garder mes restes de table ?

- Utilisez les restes de table réfrigérés dans les deux jours suivant leur préparation.
- Ne réchauffez jamais les mêmes restes de table plus qu'une fois

## Quelles précautions prendre lors de la préparation des aliments ?

- Lavez régulièrement vos mains avec de l'eau et du savon pendant au moins **20 secondes**.
  - Surtout avant de préparer de la nourriture et après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus.
- Nettoyez régulièrement à l'eau savonneuse les comptoirs, les planches à découper, l'évier et les ustensiles de cuisine.
- Remplacez vos linges de vaisselle chaque jour.
- Éviter d'utiliser des éponges.
- Évitez la **contamination croisée** en séparant toujours les aliments crus des aliments cuits.
  - Ne réutilisez pas les assiettes et les ustensiles qui sont entrés en contact avec la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus. Lavez-les d'abord au lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse.
  - Utilisez une planche de **plastique** pour couper et préparer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
  - Utilisez une **planche différente** pour les fruits et légumes et les aliments prêts à manger.
  - **Désinfectez** les comptoirs et les planches à découper avec un désinfectant pour la cuisine. Suivez le mode d'emploi sur le contenant.

Vous pouvez aussi faire votre propre désinfectant en mélangeant 5 mL (1 c. à thé) d'eau de Javel pour 750 mL (3 tasses) d'eau.



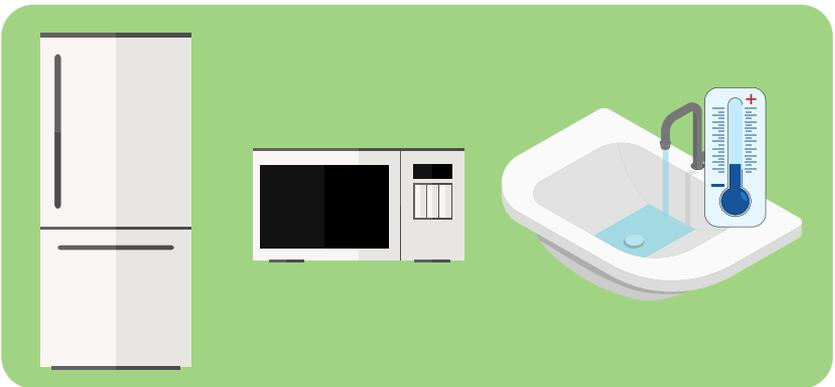
## La contamination croisée

La contamination croisée se produit lorsque les microbes d'un aliment ou d'un objet sont transférés à un aliment sain.

Les aliments, les mains, les ustensiles, les équipements, les surfaces de travail, les torchons et les planches à découper sont souvent à l'origine de la transmission des microbes.

## Comment décongeler des aliments ?

- Décongelez au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou sous l'eau froide.
  - Cuisez l'aliment tout de suite après l'avoir décongelé.
- Évitez de laisser décongeler les aliments sur le comptoir.
- Ne recongelez pas les aliments décongelés.



## Comment cuire mes aliments ?

- Bien cuire les œufs, viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer.
- Éviter la cuisson des viandes au four à micro-ondes.
- Faire **bouillir au moins dix minutes** les sauces et les marinades qui ont contenu de la viande crue avant de les consommer. Arrêtez de badigeonner la viande avec la marinade crue pendant les 10 dernières minutes de cuisson.

### Température de cuisson des viandes

- L'utilisation d'un thermomètre permet de s'assurer que la cuisson des viandes est adéquate (voir le **Guide de cuisson**).
- Si vous n'avez pas de thermomètre, cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée au centre.



Guide de cuisson	
Aliments	Température
Bœuf, veau et agneau	77 °C (170 °F)
Porc entier et en morceaux	71 °C (160 °F)
Volaille (poulet, dinde et canard)	
Morceaux	74 °C (165 °F)
Entier	82 °C (180 °F)
Plats à base d'œufs	74 °C (165 °F)
Poissons	70 °C (158 °F)
Fruits de mer	74 °C (165 °F)
Restes de table	74 °C (165 °F)

.....

## Restaurants

- Évitez les buffets et les comptoirs à salade au restaurant.



- Évitez la livraison de repas : il est préférable d'aller chercher vous-même vos commandes au restaurant (la nourriture restera moins longtemps à la température ambiante).
- Favorisez les aliments cuits plutôt que crus.
  - Évitez de manger des salades, des crudités et des fruits frais.
- Évitez les fruits de mer au restaurant.
- Évitez les glaçons dans les breuvages.



.....

## Produits de santé naturels

Les produits de santé naturels comprennent les suppléments de vitamines et minéraux, les plantes médicinales et d'autres produits, tels que les préparations homéopathiques.

Il est important de se rappeler que même si un produit est naturel, il n'est pas toujours sécuritaire.

- Il peut diminuer l'efficacité de vos médicaments ou causer plus d'effets nuisibles.
- Les produits naturels achetés à l'étranger ou en ligne ne sont pas nécessairement inspectés par Santé Canada et pourraient être contaminés, par exemple par des bactéries ou des métaux lourds.

**Discutez toujours avec votre équipe de soins des produits naturels que vous prenez ou désirez prendre.** Elle pourra s'assurer que ceux-ci sont sécuritaires pour vous.



.....

## Suppléments nutritifs

Vous pouvez prendre des suppléments nutritifs comme Boost<sup>MD</sup> et Ensure<sup>MD</sup> lorsque vous manquez d'appétit ou avez de la difficulté à manger suffisamment pour maintenir votre poids. Ces suppléments pourront compléter vos repas.

- Prenez-les en collation ou à la fin des repas, ou pour vous dépanner lors des sorties par exemple.

.....

## Vous avez des questions supplémentaires ?

Si vous désirez plus d'informations sur la prévention des infections alimentaires ou pour tout autre renseignement concernant l'alimentation, contactez une nutritionniste :

- Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3400, poste 6138
- Hôpital Santa Cabrini Ospedale : 514 252-6000, poste 7021

## ENTREPOSAGE DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ET DANS LE CONGÉLATEUR

Si les aliments dans votre congélateur sont bien emballés, ils resteront bons à manger plus longtemps. Voici les temps de réfrigération et de congélation recommandés pour différents aliments.

ALIMENT	RÉFRIGÉRATEUR RÉGLÉ À 4 °C (40 °F) OU MOINS	CONGÉLATEUR RÉGLÉ À -18 °C (0 °F) OU MOINS
 Viande et volaille fraîches	Bœuf, porc, agneau et veau Poulet et dinde (entier et morceaux) Viande hachée et saucisses crues	De 2 à 4 jours De 2 à 3 mois De 2 à 3 mois
 Poisson frais	Poissons maigres (p. ex., morue, sole) Poissons gras (p. ex., saumon, thon et truite) Mollusques et crustacés crus ou cuits (p. ex., palourdes, crabe, homard, pétoncles et crevettes)	6 mois 2 mois De 2 à 4 mois
 Jambon, bacon et saucisses	Jambon cuit Bacon	De 2 à 4 jours 1 mois
 Viandes froides et charcuteries	Paquet de saucisses à hot dog ouvert Paquet de viandes froides ouvert Salades mélangées du comptoir de charcuterie ou faites à la maison	De 1 à 2 mois De 1 à 2 mois Ne pas congeler
 Restes de table	Viande cuite, ragout, œufs ou plats végétariens cuits Vieille cuite, poisson cuit, bouillons, sauces et soupes	De 3 à 5 jours De 2 à 3 mois
 Œufs	Œufs cuits, poisson cuit, bouillons, sauces et soupes Œufs frais avec coquille Œufs frais sans coquille Œufs cuits durs Contenant ouvert de substituts d'œuf	De 3 à 4 jours Jusqu'à la date * meilleur avant * ou de 3 à 4 semaines Ne pas congeler 4 mois Ne pas congeler
 Produits laitiers	Le lait, le yogourt et le fromage cottage ouvert Fromages Beurre déballé	Ne pas congeler 4 jours Jusqu'à la date * meilleur avant * 3 semaines
 Légumes	Tomates Laitue Fèves (vertes ou jaunes), épinards et courgettes Carottes, céleri et courges d'hiver	Ne pas congeler 2 mois Ne pas congeler De 8 à 12 mois De 10 à 12 mois

Source : Santé Canada. La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli, p. 7. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-personnes-systeme-immunitaire-affaibli.html>



## **Ce document a été produit par les nutritionnistes :**

Fatma Zohra Boushaki

Marlène Durocher

Karine Rondeau

## **Avec la collaboration de :**

Bénévole, patiente partenaire en oncologie

Jérémy Paquette, chef de service Qualité, trajectoire et innovation en oncologie

Louise Brossard, agente de planification, de programmation et de recherche

Amélie Lacroix, conseillère cadre aux pratiques professionnelles en nutrition à la Direction des services multidisciplinaires

Mai Pham, coordonnatrice professionnelle en nutrition

Silvana Schiro, diététiste en nutrition clinique à l'Hôpital Santa Cabrini Ospedale



## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

### Hôpital Santa Cabrini Ospedale

5655, rue St-Zotique Est  
Montréal (Québec) H1T 1P7

☎ 514 252-6000

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

**CP-ONC-056**

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 